

# 女性の瘦身願望の心理・社会的要因

本論文は、現代日本における女性の瘦身願望について、心理的要因・社会的要因から明らかにすることを目的とした。近年、若年女性を中心に痩せたいと望む傾向が強まっている。実際に厚生労働省の令和5年国民健康・栄養調査結果では痩せであるBMI18.5以下の女性が12%であり、20代～30代女性では、20.2%となっている。健康への影響が指摘されているにもかかわらず、なぜ多くの女性が痩せようとするのかを心理的要因・社会的要因から検討した。

第1章では、瘦身願望を生み出す背景として、女性らしさや美しさの形成について記述した。戦後以降、洋装の普及やメディアの影響によって「痩せている＝美しい」という価値観が形成され、現在も多くの人々に強く内面化されていることを示した。また心理的要因では、ボディイメージの歪み、公的自己意識の高さ、自己肯定感の低さが瘦身願望と密接に関係していることを先行研究から明らかにした。社会的要因では、SNSやメディアによる「痩せている＝美しい」という価値観、インフルエンサーの影響が女性に強いプレッシャーを与えている点を指摘した。

第2章では、瘦身願望が引き起こす問題として摂食障害や低体重による健康問題を取り上げ、身体的・精神的影響だけでなく、生理不順や将来の出産、骨密度への悪影響についても検討した。

第3章では、若者を対象としたアンケート調査を実施し、多くの女性が自分の体型に不満を持ち、痩せたいと感じている人がいると明らかになった。特に女性は男性に比べてダイエット経験が多く、SNSやファッションをきっかけに瘦身願望を抱く傾向が強いことが示された。

このことから、女性の瘦身願望は個人の問題だけではなく、社会的価値観やメディアと深く結びついているものであることが明らかになった。